

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

January 2018

BEST BITES

Junior chef

Get your child excited about helping in the kitchen by letting her dress the part. Find a large white button-down shirt she can wear like a chef's outfit. Have her write her name on a mailing label ("Chef Suzy") and stick it on. Hand her a colorful spatula, and enjoy cooking together.



Swap parsnips for potatoes

Make "french fries" from parsnips, a root vegetable that's high in fiber and folate. Peel 2 lbs. parsnips, and cut into thick strips. Toss with 2 tbsp. olive oil, $\frac{1}{2}$ tsp. salt, and $\frac{1}{4}$ tsp. pepper. Place on a baking sheet, and bake 10 minutes at 450°. Flip, and roast 10 minutes more.

DID YOU KNOW?

Swimming builds endurance, strengthens all muscle groups, and is easy on joints and bones. Encourage your youngster to swim year-round with trips to an indoor community pool. He might take swim lessons or sign up for a winter league. *Ideas:* Join him in the pool and swim together, race against each other, or play tag.

Just for fun



Q: What's green and bumpy and jumps every few seconds?

A: A pickle with hiccups.

Get healthier together!

Make eating better and getting fit a family affair this year. Being "in it together" can keep everyone motivated. Use these simple tips to get started.

Be a role model

Your youngster will copy your good and not-so-good behaviors. Telling him to eat an orange while you munch on potato chips sends a mixed message, as does using your tablet while encouraging him to go shoot baskets. A better approach? Ask him to help you cut apples for a snack, or suggest that you play basketball together.



Focus on variety

Instead of dieting or emphasizing foods to avoid, identify healthy foods to *add* to meals. Think: fresh fruits, crisp vegetables, beans and lentils, nuts, seeds, whole grains, and lean protein. This ensures you're not limiting nutrients your growing child needs. It also pushes less-nutritious foods off your plates.

Increase physical activity

Brainstorm regular family fitness ideas with your youngster, then put them on the calendar. You might try nightly after-dinner walks or Saturday morning bike rides. Move more during everyday activities, too. Park farther from your destination, take the stairs rather than the elevator, or shovel snow together. Before you know it, being more active will become a household habit. ♡

DIY supersized fun

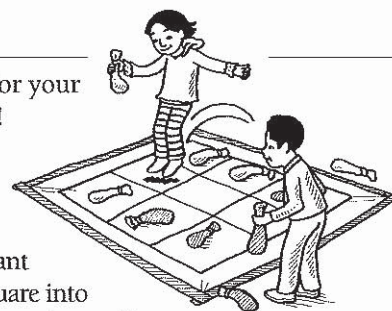
Looking for some life-size entertainment for your child? Let her create a giant tic-tac-toe board!

Materials: old sheet, marker, duct tape, 10 old socks (5 of one color and 5 of another), dry beans, rubber bands

Help your youngster measure and draw a giant square on the sheet. Draw lines dividing the square into 9 equal boxes, and tape the sheet to the floor, or set it outside.

Make beanbags by filling socks with beans and sealing them shut with rubber bands.

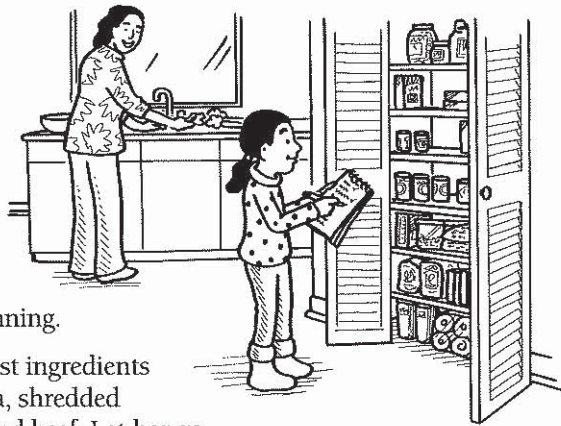
Each player gets 5 same-color beanbags. Now take turns hopping into a square, dropping a beanbag, and hopping out. The first to get three in a row across, down, or diagonally wins. ♡



A well-stocked kitchen

With the right ingredients on hand, you can quickly whip up nutritious dinners on busy weeknights. Plus, you'll avoid last-minute impulse purchases or costly takeout. Try these steps for shopping and planning.

1. Take inventory. Help your child list ingredients you use frequently, such as rice, pasta, shredded cheese, green beans, bread, and ground beef. Let her go through the refrigerator and pantry and cross out items you already have. *Bonus:* She'll practice reading and writing.



To make it healthier, grate zucchini and stir into the sauce. Have a can of black beans and some brown rice? Just add cooked broccoli for a healthy rice bowl. ♥

2. Stock up. Shop together for ingredients that remain on your list. Look for healthy swaps, such as whole-wheat bread rather than white, frozen vegetables instead of canned, and extra-lean ground beef in place of regular.

3. Figure out meals. Ask your youngster to help you create nutritious menus based on what's on hand. For instance, if you've got whole-grain spaghetti and a jar of marinara sauce, there's an easy meal.

PARENT TO PARENT What's in your smoothie?

My son Liam loves our local smoothie place, and I'm happy he's getting more fruit into his diet. But recently, I noticed a sign listing nutrition information, and I realized his favorites have a lot of sugar and fat. So I decided to start making smoothies at home in the blender.



We experiment with fruit combinations like strawberry and banana or peach and mango. Instead of flavored yogurt, which has a lot of sugar, I use plain yogurt and a little honey. Sometimes I include peanut butter or flaxseed for protein. I've even added kale and spinach so my son gets greens.

Liam enjoys our homemade smoothies, and now he's eating more fruits and vegetables—and less sugar and fat. ♥

ACTIVITY CORNER

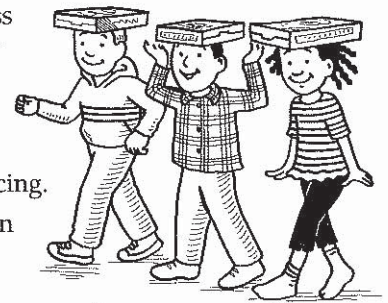
Boosting balance skills

Set your youngster up for success in sports and games by helping her improve her balance. Consider these fun ideas.

• **Flamingo contest:** See who can stand on one foot the longest. Switch legs, and do it again. To increase the challenge, close your eyes while balancing.

• **Cereal box challenge:** Have each person place an empty cereal box on her head. Keeping your back straight and chin up, race across the room. If you drop your box, return to the start. The first player to cross the room wins.

• **Hula hop:** Scatter a few hula-hoops on the ground a few feet from each other (or make circles with pieces of yarn). Family members can jump into each hula-hoop—without losing their balance and falling outside the hoop. Try it again, this time jumping backward. ♥



IN THE KITCHEN

Slow-cooked meals

Tap into the power of your slow cooker with these recipes to enjoy on cold winter days.

Chicken-quinoa risotto

Place 1½ lbs. boneless chicken breasts into a slow cooker. Add 1 cup uncooked quinoa, 2 cups low-sodium chicken broth, and 2 cloves minced garlic. Cook on high 4 hours. Shred chicken, and return to slow cooker. Add 2 cups frozen peas, stir, and cook 30 minutes more.

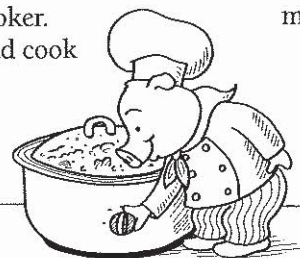
Vegetarian "pot roast"

Chop 1 lb. mushrooms (white or portobello), 1 lb. sweet potatoes, and 2 carrots. Put in slow

cooker with 2 cups vegetable stock, 1 tbsp. tomato paste, 1 tsp. dried thyme, ¼ tsp. salt, ¼ tsp. pepper, and ½ tsp. garlic powder. Cook on low 6–8 hours.

Beef stroganoff

Fill slow cooker with 1½ lbs. lean stew meat, 1 medium onion (diced), 1 cup low-sodium beef broth, 2 tbsp. Worcestershire sauce, 2 tbsp. Dijon mustard, and ¼ tsp. each salt and pepper. Cook on low 6–8 hours. Stir in 1 cup Greek yogurt just before serving. Enjoy over whole-grain egg noodles. ♥



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeonline.com

Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2018



BOCADOS SELECTOS

Jóvenes chef

Ilusione a su hija para que ayude en la cocina dejando que se vista para la ocasión. Encuentren una camisa blanca grande con botones que pueda usar como el uniforme de un chef. Dígale que escriba su nombre en una etiqueta de envíos ("Chef Suzy") y la pegue en la camisa. Dele una espátula vistosa y disfruten cocinando.



Usen nabos en vez de papas

Hagan "papas fritas" con nabos, una raíz comestible rica en fibra y folato. Pelen 2 libras de nabos y córtelos en tiras gruesas. Recúbralos con 2 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Colóquenlos en una fuente para el horno y horneen 10 minutos a 450 °F. Den vuelta a los nabos y asen 10 minutos más.

¿SABÍA USTED?

La natación desarrolla la resistencia, fortalece todos los grupos musculares y no desgasta las articulaciones y los huesos. Anime a su hijo a que nade todo el año yendo a una piscina cubierta en su comunidad. Podría tomar lecciones de natación o apuntarse a una liga de invierno. *Ideas:* Acompañenlo a la piscina y naden juntos, compitan entre ustedes o jueguen a pillarse.

Simplemente cómico



P: ¿Qué es verde y con bultitos y salta cada pocos segundos?

R: ¡Un pepi-llo con hipo!

¡Más sanos todos juntos!

Este año, hagan que comer mejor y ponerse en forma sea asunto de familia. Hacer "causa común" puede contribuir a que todos se motiven. Usen estos sencillos consejos para ponerse en marcha.

Den ejemplo

Sus hijos copiarán tanto sus buenos comportamientos como los que no son tan buenos. Si le dice a su hijo que se coma una naranja mientras usted come papitas le envía un mensaje contradictorio, igual que cuando le anima a jugar al baloncesto mientras usted usa su tableta. ¿Una manera mejor? Dígale que le ayude a cortar manzanas para la merienda o sugiérale que le acompañe a usted a jugar al baloncesto.



También eliminan de sus platos productos menos nutritivos.

Aumenten la actividad física

Piensen en ideas para que su familia haga ejercicio con regularidad y pónganlas en el calendario. Podrían intentar dar un paseo cada noche después de cenar o montar en bici los sábados por la mañana. Muévanse también durante sus actividades cotidianas. Estacionen el auto lejos de su destino, suban por las escaleras en lugar de por el ascensor o limpien juntos la nieve. Sin darse cuenta, ser más activos se convertirá una costumbre doméstica. ●

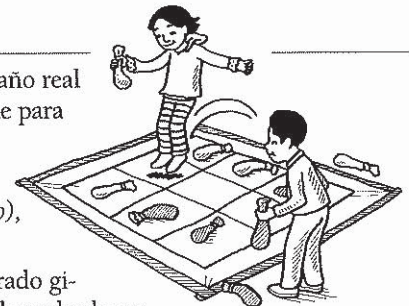
Haz tus propios superjuegos

¿Anda en busca de entretenimientos de tamaño real para su hija? Dígale que cree un tablero gigante para tres en raya!

Materiales: sábana vieja, marcador, cinta gris, 10 calcetines viejos (5 de un color y 5 de otro), frijoles secos, gomas elásticas

Ayude a su hija a medir y a dibujar un cuadrado gigante en la sábana. Dibujen líneas dividiendo el cuadrado en 9 recuadros iguales y peguen con cinta la sábana al suelo. Hagan saquitos rellendo los calcetines con frijoles y cerrándolos bien con las gomas elásticas.

Cada jugadora recibe 5 saquitos del mismo color. Por turnos, salten a un recuadro y pongan en él un saquito. Gana la primera persona que consiga tres en raya en horizontal, vertical o diagonal. ●



Una cocina bien provista

Si tiene a mano los ingredientes adecuados, puede preparar rápidamente una cena nutritiva en las ajetreadas noches de la semana. Evitará además impulsivas compras de última hora o caras comidas para llevar. Ponga a prueba estos pasos.

1. Haga inventario. Ayude a su hija a hacer una lista de los ingredientes que usan frecuentemente como arroz, pasta, queso rallado, habichuelas verdes, pan y carne de res molida. Que busque en la nevera y en la despensa y que tache los productos que ya tienen. *Ventaja:* Practicará la lectura y la escritura.



Para que sea más sana, rallen calabacitas y mézclenlas en la salsa. ¿Tienen una lata de frijoles negros y algo de arroz integral? Añadan brócoli y cocido y tendrán un sano cuenco de arroz. 🍎

DE PADRE A PADRE ¿Qué hay en tu batido?

A mi hijo Liam le encanta ir al negocio de batidos de nuestra ciudad y a mí me alegra que incluya más fruta en su dieta. Pero hace poco me fijé en un cartel con la información nutricional y me di cuenta de que sus batidos favoritos tenían mucha azúcar y grasa. Así que decidí hacer batidos en casa con la batidora.



Experimentamos con combinaciones de frutas como fresa y banana o durazno y mango. En lugar de yogurt con sabores, que tiene un montón de azúcar, uso yogurt natural y un poquito de miel. Para aumentar la proteína a veces incluyo manteca de cacahuete o harina de lino. También he usado col rizada y espinacas y así mi hijo consume verduras.

A Liam le gustan nuestros batidos caseiros y ahora come más frutas y verduras y menos azúcar y grasa. 🍎

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Para reforzar el equilibrio

Ayude a su hija a triunfar en el deporte y en el juego mejorando su equilibrio. Tenga en cuenta estas divertidas ideas.

● **Concurso de flamencos:** Vean quién puede mantenerse más tiempo sobre un pie. Cambien de pierna y repitan. Para que el reto sea mayor, cierren los ojos mientras mantienen el equilibrio.

● **Reto de cajas de cereal:** Cada participante se pone una caja de cereales vacía en la cabeza. Con la espalda derecha y la barbilla bien alta, crucen la habitación corriendo. Si se les cae la caja, regresen al punto de partida. Gana quien primero cruce la habitación.

● **Aro hula:** Repartan unos cuantos aros hula por el suelo separados entre sí por unos cuantos pies (o hagan círculos con cuerda). Los miembros de la familia pueden saltar dentro de cada aro intentando mantener el equilibrio y no salirse del círculo. Prueben de nuevo, pero esta vez salten hacia atrás. 🍎



EN LA COCINA

Comidas cocinadas lentamente

Aprovechen el poder de su olla de cocción lenta con estas recetas de las que disfrutarán en los fríos días de invierno.

Risotto de pollo y quinoa

Pongan 1½ libra de pechugas de pollo deshuesadas en una olla de cocción lenta. Añadan 1 taza de quinoa cruda, 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio y 2 dientes de ajo picados. Cocinen a temperatura alta durante 4 horas. Desmenucen el pollo y devuélvanlo a la olla. Añadan 2 tazas de arvejas congeladas, mézclen bien y cocinen 30 minutos más.

Estofado vegetariano

Trocean 1 libra de champiñones pequeños (blancos o portobello), 1 libra de camotes y 2 zanahorias. Pongan las verduras en la olla de cocción lenta con 2 tazas de caldo

de verduras, 1 cucharada de pasta de tomate, 1 cucharadita de tomillo seco, ¼ de cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta y ½ cucharadita de ajo en polvo. Cocinen a temperatura baja 6–8 horas.

Ternera Stroganoff

Llenen la olla de cocción lenta con 1½ libra de carne magra para estofado, 1 cebolla mediana (troceada), 1 taza de caldo de carne bajo en sodio, 2 cucharadas de salsa Worcestershire, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, ¼ de cucharadita de sal y otro tanto de pimienta.

Cocinen a temperatura baja 6–8 horas. Añadan 1 taza de yogurt griego justo antes de servir. Sirvanlo con pasta integral al huevo. 🍎



Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

February 2018

BEST BITES

Find the right milk

Milk alternatives, such as soy, almond, rice, and coconut milk, are widely available today. That's good news for youngsters who can't have dairy. When choosing non-dairy milk, look for unsweetened varieties that are fortified with calcium and vitamin D.

DID YOU KNOW?

Jumping rope builds bone density, improves heart health, boosts balance and motor coordination, and burns calories. Help your child find a book of jump rope rhymes or games at the library or online. Then, try some together, or encourage her to teach them to her friends.



Thrifty kitchen supplies

Kitchen tools and appliances can be expensive. Consider taking your youngster with you to thrift shops and garage sales to stock up on cooking gadgets. This shows him the value of budget-friendly shopping. Good bets for used items include loaf pans, measuring cups, pots, and blenders.

Just for fun

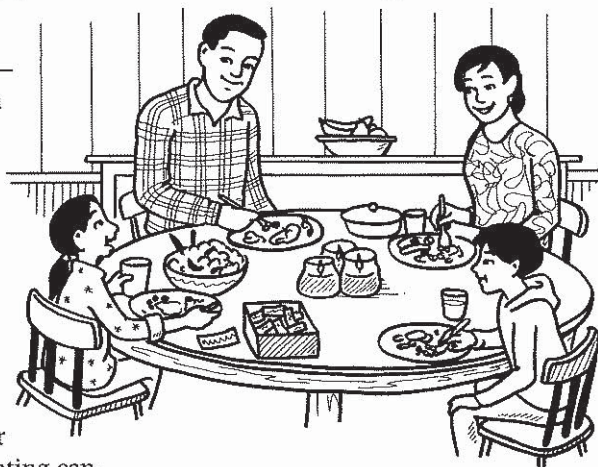
Q: What did one pretzel say to the other pretzel?

A: "Let's twist!"



Connecting over family meals

Gathering for a meal is about more than just eating—it's also about connecting as a family. Research shows that families who share meals tend to eat healthier foods. Here are ways to encourage together time around the kitchen table.



Eat by candlelight

Eating slowly gives your child's brain time to tell her stomach it's full, reducing her chance of overeating. Try lighting candles to create a relaxed atmosphere—this can encourage everyone to slow down and savor the meal. Plus, your child will feel excited that dinnertime seems "fancy."

Create a conversation box

Everyone will look forward to meals with this idea. Together, think of questions like "If you could travel through time, what decade would you visit?" or "What would happen if kids and parents could trade places for a day?" Let your youngster write the conversation starters on slips

of paper and put them in an empty box. During a meal, she can pull out a question to spark an interesting discussion.

Be flexible

Meals can be at different times of day or in different places. The key is to work with your family's schedule—and even add a touch of fun. One evening, you might eat on a picnic blanket on the living room floor. If everyone can't be home for dinner, have a family breakfast. On warmer days, eat on your patio or at a picnic table at the park. ♥

Bento box lunches

A *bento box* is a container with different foods in individual compartments. Many Japanese children use them for school lunch. Try the bento box approach for a weekend lunch tradition:

- What youngster wouldn't love cheese "stars," lean turkey "hearts," or melon "basketballs"? Use cookie cutters or other kitchen tools to cut food into fun shapes. Then, place the shapes in ramekins or small food-storage containers arranged on a plate.
- Turn a small ice cube tray into a bento box by putting bite-sized foods into its sections. Your child might fill them with chopped hard-boiled egg, pineapple chunks, and green beans. Or he may like leftover grilled chicken cubes, whole-wheat crackers, grapes, and edamame. ♥



Take a healthy field trip

Nothing beats hands-on learning to spark your youngster's interest in nutritious foods and physical activity. A great way to do this? Plan healthy adventures like these.

Explore food stores. Check out new-to-you health food shops, locally owned markets, or merchants specializing in foods from other countries. Let your child pick out something your regular store doesn't carry, like a loaf of freshly baked bread or an unfamiliar spice blend.

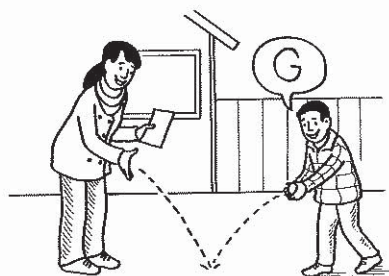


Try a gym. Many community centers, YMCAs, gyms, and rec centers offer free day passes or trial classes. Call around to find one. You and your youngster could swim, play tennis, or perhaps attend a parent-child class like yoga or karate.

Visit a farm. Search online for nearby farms and farmers' markets that are open in winter. Your child can choose fresh local vegetables to sample or to add to a dinnertime salad. A farm tour might also allow him to get exercise by climbing hay bales or rope ladders. ●

ACTIVITY CORNER Bounce and spell

Put an active twist on your child's next spelling test study session. Get his word list and a tennis ball, then find a space indoors or go outside to play a few rounds of Spelling Bee Bounce.



Stand about 6–12 feet from your youngster, say a word from his list, and bounce the ball to him. As he says each letter, he bounces the ball to you and then you bounce it back to him. If he gets a letter wrong, say, "Oops, try again!" and he starts the word over.

Get creative in this game. He could spin around before bouncing the ball, or he could pretend to shoot it to you like a basketball free-throw.

Before you know it, he'll have mastered his entire spelling list—and gotten exercise along the way! ●

Q&A Bedtime snacks

Q: My daughter always wants a snack before she goes to bed. What should I give her?

A: A bedtime snack can help stave off hunger until morning, especially if your family eats dinner on the early side.

The recommendations for bedtime snacks are the same as those for snacks your child eats any time of day: Stick to small portions, limit sugar, and choose proteins and whole grains.

Good options include oatmeal, whole-wheat toast topped with a sliced banana, or whole-grain pita pockets stuffed with hummus and shredded carrots. On the other hand, you'll want your youngster to stay away from less healthy items like cookies, cupcakes, and chips.

Tip: Avoid giving your child a snack in the hour before bedtime, since digesting food can make it harder for her to fall asleep. ●



IN THE KITCHEN

Kid favorites: Baked, not fried

Chicken nuggets and french fries are popular with children—and they can be nutritious if they're not actually fried. Rethink these favorites with the following healthy twists.

Chicken nuggets

Cut $\frac{1}{2}$ lb. boneless, skinless chicken breasts into bite-sized pieces, and brush lightly with olive oil. In a bowl, mix $\frac{1}{2}$ cup whole-wheat bread crumbs, 2 tbsp. grated Parmesan cheese, and 1 tsp. Italian seasoning. Roll chicken in mixture to coat. Cook on a lightly



greased baking sheet at 425° for 12–15 minutes, flipping halfway through, until chicken is fully cooked.

French fries

Cut 3 medium russet potatoes into strips. Lightly coat two baking sheets with cooking spray. In a bowl, combine potatoes with 2 tbsp. olive oil, 1 tsp. chili powder (optional), $\frac{1}{2}$ tsp. salt, and $\frac{1}{4}$ tsp. pepper. Arrange on baking sheets, and place in a 400° oven for 30 minutes (turning over after 15 minutes) or until crispy. Spread fries on a paper towel-lined plate to soak up excess oil. ●

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2018

BOCADOS SELECTOS

Hallen la leche adecuada

Los productos alternativos a la leche como la soja, la almendra, el arroz y la leche de coco hoy día se pueden adquirir con facilidad. Buenas noticias para los jóvenes que no pueden consumir lácteos. Cuando elijan una leche no láctea, busquen las variedades sin azúcar reforzadas con calcio y vitamina D.

¿SABÍA USTED?

Saltar a la cuerda desarrolla la densidad ósea, mejora la salud cardíaca, refuerza el equilibrio y la coordinación motriz y quema calorías. Busque con su hija en la biblioteca o en la red un libro con rimas o con juegos para saltar a la cuerda. Luego hagan unos cuantos o anímela



a que se los enseñe a sus amigas.

Utensilios de cocina económicos

Los útiles de cocina y los electrodomésticos pueden ser caros. Piense en llevarse a su hijo de compras a las tiendas de segunda mano y a las ventas de garaje para pertrecharse de aparatos para cocinar. Esto le enseñará el valor de comprar ateniéndose a un presupuesto. Entre las cosas que se encuentran con facilidad están los moldes de pan, las tazas para medir, las cacerolas y las batidoras.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un pretzel al otro pretzel?

R: “¡Vamos a bailar el twist!”



Las comidas familiares unen

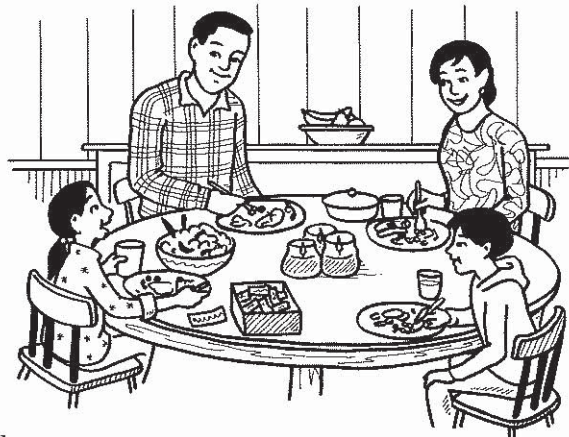
Reunirse para comer va más allá de la comida: contribuye también a la unión familiar. La investigación ha demostrado que las familias que comparten comidas suelen comer alimentos más sanos. He aquí formas de fomentar las reuniones en torno a la mesa de la cocina.

Coman a la luz de las velas

Comer despacio da tiempo al cerebro para comunicarle al estómago que está lleno, reduciendo el riesgo de comer en exceso. Enciendan velas para crear una atmósfera relajada, así animarán a todos a comer más despacio y a saborear la comida. Además a su hija le hará ilusión que la cena parezca “elegante”.

Creen una caja de conversaciones

Con esta idea la hora de la comida será apetecible para todos. Piensen en preguntas como “Si pudieras viajar por el tiempo, ¿qué época visitarías?” o “¿Qué sucedería si padres e hijos pudieran intercambiar obligaciones durante un día?” Que su hija escriba estos inicios de conversación en tiras de papel y las coloque en una caja



vacía. Saquen una pregunta durante la comida y den pie a una conversación interesante.

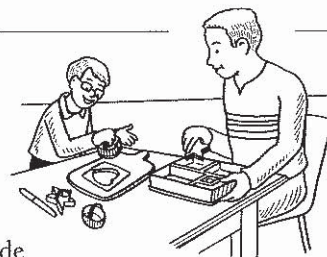
Sean flexibles

Las comidas pueden tener lugar a distintas horas del día o en distintos lugares. Lo esencial es tener en cuenta el horario de su familia e incluso añadir un poquitín de diversión. Una tarde podrían merendar sobre una manta en el piso del cuarto de estar. Si no es posible que todos estén en casa para cenar, desayunen en familia. Cuando haga buen tiempo, coman en el patio o en una mesa del parque. ●

Almuerzos en cajas bento

Una *caja bento* es un recipiente con diferentes alimentos en compartimentos individuales. Muchos niños japoneses los usan en los almuerzos del colegio. Aprovechen la idea de las cajas bento para crear una tradición en sus almuerzos del fin de semana:

- ¿A qué niño no le gustarían las “estrellas” de queso, los “corazones” de pavo magro o los “balones de baloncesto” de melón? Usen moldes para galletas u otros útiles de cocina para cortar los alimentos en formas atractivas. Luego coloquen las formas en flaneritas o en recipientes pequeños para almacenar alimentos y pongan los recipientes en un plato.
- Conviertan una bandeja pequeña para cubitos de hielo en una caja bento poniendo bocaditos de distintos alimentos en sus secciones. Su hijo podría llenarlas con huevo cocido picado, trozos de piña y habichuelas verdes. También podría poner daditos de pollo asado, galletas saladas integrales, uvas o soja verde fresca. ●



Una excursión sana

Nada mejor que el aprendizaje práctico para despertar el interés de su hijo por los alimentos nutritivos y la actividad física. ¿La mejor forma de hacerlo? Planeen aventuras sanas como éstas.

Explore las tiendas de alimentación. Vayan a una tienda de dietética que no conocen, a mercados de capital local o a tiendas especializadas en alimentos de otros países. Que su hijo elija algo que su supermercado no vende, como una barra de pan recién horneada o una combinación de especias desconocida.

Vayan a un gimnasio. Muchos centros comunitarios, YMCA, gimnasios y centros recreativos ofrecen pases gratuitos de un día



o clases de prueba. Llamen para localizar estas ofertas. Usted y su hijo podrían nadar, jugar al tenis e incluso asistir a una clase de yoga o kárate para padres e hijos.

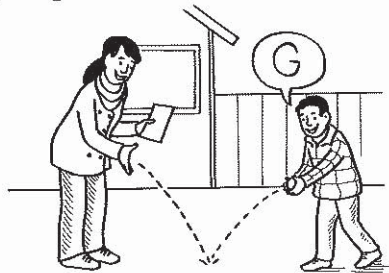
Visiten una granja.

Busquen en la red qué granjas y qué mercadillos de agricultores abren en invierno. Su hijo puede elegir

verduras locales frescas para probarlas o añadir las a la ensalada de la cena. Una visita a una granja podría darle la oportunidad de hacer ejercicio subiéndose a pacas de heno o escaleras de cuerda. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Botar y deletrear

Añada un poco de actividad física la próxima vez que su hijo estudie para una prueba de ortografía. Consiga su lista de palabras y una pelota de tenis y luego encuentre un lugar en casa o salga al aire libre para jugar unos cuantos turnos de Spelling Bee Bounce.



Apártese de su hijo entre 6 y 12 pies, diga una palabra de la lista y láncele la pelota botando. Al decir cada letra bota la pelota lanzándosela a usted y luego usted la bota de vuelta a él. Si se equivoca en una letra, dígame "Uy, ¡inténtalo otra vez!" indicándole así que tiene que empezar la palabra desde el principio.

Sean creativos. Su hijo podría girar antes de botar la pelota o hacer como si se la lanzara a usted como un tiro libre de baloncesto.

Si siquiera notarlo su hijo dominará su lista de palabras ¡y de paso hará ejercicio! ●

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

P&R Golosinas antes de dormir

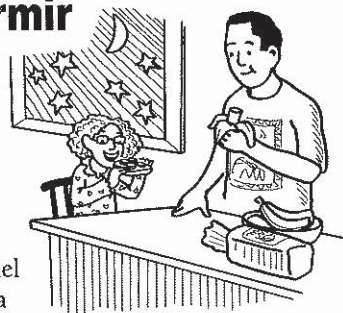
P: Mi hija quiere siempre una golosina antes de acostarse. ¿Qué debería darle?

R: Un bocadito antes de dormir podría evitar el hambre hasta la mañana siguiente, especialmente si su familia cena más bien temprano.

Las recomendaciones para las golosinas de la noche son las mismas que para las que su hija come a lo largo del día: Sirva sólo porciones pequeñas, limite la azúcar y elija proteínas y cereales integrales.

Entre las opciones buenas se encuentran la avena, tostadas integrales con rodajas de banana o bolsillos de pan pita integral rellenos de hummus y zanahorias ralladas. Por el contrario, procure que su hija evite cosas menos sanas como galletas, magdalenas y chips.

Consejo: Una hora antes de acostarse, procure que su hija no coma porque digerir la comida puede dificultar que se duerma. ●



EN LA COCINA

Los favoritos de los niños: Asados, no fritos

Los bocaditos de pollo y las papas fritas son alimentos populares entre los niños y pueden ser nutritivos si no se frien. Reconsidere estos platos favoritos con estas sanas variaciones.

Bocaditos de pollo

Corten $\frac{1}{2}$ libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en trocitos que quepan en la boca y cepíllelos ligeramente con aceite de oliva. Mezclen en un cuenco $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral, 2 cucharadas de queso parmesano rallado y 1 cucharadita de condimento italiano. Rebocen el pollo en la mezcla. Cocínenlo en una fuente para horno ligeramente

engrasada 12–15 minutos a 425 °F; dándole la vuelta hacia la mitad hasta que cocinar el pollo por completo.

Papas fritas

Corte 3 papas russet medianas en tiras. Recubran ligeramente dos fuentes para el horno con aceite en aerosol. En un cuenco, combinen las papas con 1 cucharadita de polvo de chili (optativo), $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta.

Colóquenlas en las fuentes y métenlas en un horno a 400 °F durante 30 minutos (volteando después de 15 minutos) o hasta que esté crujientes. Extiendan las papas en un plato recubierto con una toalla de papel para absorber el exceso de aceite. ●

